

# 2月分学校給食献立表

2月は節分にちなみ、大豆・大豆製品をたくさん使っています。使用日にマークを入れています。大豆で作られている食品の名前がわかる人は○でかこんでみましょう。

R7.2.3  
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価 熱量(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		1群 魚・肉・卵 豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		
3・月	ごはん	節分(2/2)行事食							781
	牛乳		牛乳						27.7
	いわしの梅みそ煮	いわし・みそ			うめ	砂糖		みりん・酒	23.1
	五目煮豆	大豆・さつま揚げ		にんじん	ごぼう・えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	2.9
	みそけんちん汁	厚揚げ・みそ	(煮干し)・昆布粉	にんじん・葉ねぎ	だいこん・干しいたけ	こんにやく	油		
4・火	天津飯(ごはん)					こめ			857
	天津飯(具)	たまご・豚肉		にんじん	たまねぎ・きくらげ しょうが・えだまめ	砂糖・でんぷん	油・ごま油	しょうゆ・塩・酢 中華スープの素	30.1
	牛乳		牛乳						26.9
	もやしのごま酢和え		干しわかめ	にんじん	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ・酢	2.2
	根菜チップス				れんこん	さつまいも じゃがいも	油	塩	
5・水	ごはん	のりの日(2/6) にちなんで							729
	牛乳		牛乳						26.5
	肉じゃが	豚肉		にんじん	たまねぎ・えだまめ	じゃがいも こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん	14.6
	納豆和え	納豆・かつお節		こまつな・にんじん	えのきだけ				1.6
	佐賀のり		のり(佐賀のり)						
6・木	ガーリックトースト			パセリ	にんにく	コッパバン	マーガリン		767
	牛乳		牛乳						25.3
	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	にんじん 青ピーマン・トマトピュレ	たまねぎ エリンギ	スパゲティ	油	ケチャップ・ソース	32.5
	カラフルサラダ			パプリカ赤	キャベツ・きゅうり・コーン		ドレッシング	酢	2.6
7・金	ごはん					こめ			770
	牛乳		牛乳						30.1
	おでん風煮物	鶏肉・うずら卵 ちくわ・さつまあげ 厚揚げ		にんじん	だいこん	さといも・こんにやく 砂糖		しょうゆ・みりん・酒	22.7
	白和え	豆腐・みそ	干しひじき	ほうれん草・にんじん	はくさい	砂糖	ごま	しょうゆ	2.2
10・月	そばろ丼(ごはん)					こめ			772
	そばろ丼(具)	鶏肉・おから 凍り豆腐・たまご		にんじん	えだまめ	こんにやく・砂糖	油	しょうゆ・みりん・塩	32.4
	牛乳		牛乳						20.6
	酢みそ和え	ちくわ・みそ			きゅうり・たまねぎ	砂糖		酢・みりん	2.8
	すまし汁	豆腐・つみれ (かつお節)	干しわかめ・(昆布)	小ねぎ	えのきだけ			しょうゆ・塩	
11・火	☆★振替休日★★☆								
12・水	☆★テスト★☆ 給食はありません	<b>集中力を高める食事とは?</b> 勉強を効率よく進めるには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べてから取りかかるのがお勧めです。1日のうち、脳が一番活発に動くのは午前中なので、朝ごはんを脳へエネルギーを補給することが、やる気や集中力を高めることにつながります。また、脳を活性化するには、よくかむことも重要です。スープやゼリー飲料などで済ませずに、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。							
13・木	☆★テスト★☆ 給食はありません								
14・金	ハヤシライス(ごはん)					こめ			817
	ハヤシライス(ルー)	豚肉		にんじん・トマト	たまねぎ・エリンギ	じゃがいも	油	ハヤシルー・ケチャップ	27.7
	牛乳		牛乳						22.9
	切干大根とひじきのサラダ	かにかま	干しひじき		切干大根・きゅうり	砂糖	ごま	酢・しょうゆ	2.8
17・月	ココアプリン		牛乳			ココアプリンの素			
	ごはん					こめ			728
	牛乳		牛乳						31.2
	魚のごまみそ焼き	ホキ・みそ				砂糖	ごま	みりん	15.6
	根菜のきんぴら	さつま揚げ		にんじん	れんこん・ごぼう	こんにやく・砂糖	油・ごま	しょうゆ・みりん	2.5
温泉みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	(煮干し)	にんじん・小ねぎ	はくさい・えのきだけ			重曹		
18・火	ごはん	日本味めぐり 大分県				こめ			797
	牛乳		牛乳						33.4
	とり天	鶏肉・たまご			しょうが・にんにく	小麦粉・でんぷん	油	酒・塩・こしょう	18.3
	たくあんのごま炒め				たくあん		油・ごま		3.1
だんご汁	油揚げ・麦みそ	(煮干し)	にんじん・葉ねぎ	だいこん・ごぼう 干しいたけ	小麦粉				

# 2月分学校給食献立表

2月は節分にちなみ、大豆・大豆製品をたくさん使っています。使用日にマークを入れています。大豆で作られている食品の名前がわかる人は○でかこんでみましょう。

R7.2.3  
武雄市立川登中学校

日・曜	献立名	赤の仲間:おもに体の組織を作る		緑の仲間:おもに体の調子を整える		黄の食品:おもにエネルギーのもとになる		調味料	栄養価		
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・きのこ くだもの	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂類・種実類		熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
19 ・ 水	ごはん					こめ					801
	牛乳		牛乳								24.5
	ポテトコロッケ	豚肉・たまご		武雄市産 キャベツ使用	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉・パン粉					20.7
	ポイルキャベツソース				キャベツ	武雄市産 キャベツ使用		ソース・ケチャップ・みりん			2.8
	五目みそ汁	油揚げ・豆腐・みそ	干しわかめ(煮干し)	にんじん・小ねぎ	たまねぎ						
20 ・ 木	大町たろめん	豚肉・えび		にんじん	たまねぎ・キャベツ きくらげ・しょうが	うどん	油	しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素			721
	牛乳		牛乳								26.7
	にんじんと枝豆のサラダ				ホールコーン・えだまめ		マヨネーズ・ごま	塩・こしょう			20.5
	蒸しパン		牛乳		レーズン	蒸しパンミックス					3.4
	佐賀牛カレー(麦ごはん)					こめ・むぎ					823
21 ・ 金	佐賀牛カレー(カレー)	牛肉		にんじん	にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	カレールウ・ソース ケチャップ・しょうゆ			25.4
	牛乳		牛乳	武雄市産 キャベツ使用							23.0
	キャベツとりんごのサラダ	ロースハム			キャベツ・きゅうり・りんご		ドレッシング				2.6
24 月	☆☆振替休日☆☆										
25 ・ 火	ごはん					こめ					744
	牛乳		牛乳								25.6
	子持ちからふとししゃもフライ		からふとししゃも			小麦粉・パン粉	油				18.4
	白菜の即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい・しょうが			しょうゆ・みりん			2.3
	豚肉と大根の煮物	豚肉・厚揚げ		にんじん	だいこん・ごぼう 干ししいたけ	さいとも・こんにやく 砂糖	油	しょうゆ・みりん			
26 ・ 水	ごはん					こめ					736
	牛乳		牛乳			武雄市産 キャベツ使用					25.5
	タッカルビ	鶏肉・赤みそ		にんじん	たまねぎ・キャベツ しょうが・にんにく	じゃがいも・砂糖	油	しょうゆ・酒 コチュジャン			17.8
	わかめスープ		干しわかめ	にんじん・葉ねぎ	はくさい・たまねぎ			しょうゆ・塩・こしょう 中華スープの素			2.7
27 ・ 木	コッペパン	パンにあんこをはさんで、 セルフあんパンにしよう!				コッペパン					813
	牛乳		牛乳								30.2
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ・だいこん・はくさい						26.1
	青菜ののりサラダ	かにかま	のり	こまつな	武雄市産 キャベツ使用	キャベツ・えのきだけ	砂糖	ごま・油	塩・酢・しょうゆ		3.9
	あんこ	小豆					砂糖	塩			
28 ・ 金	☆手作り弁当の日☆ (1・2年生) ※3年生は給食室手作りの 特製弁当です。	2/28(金)は、1・2年生は、今年度3回目の「手作り弁当の日」です。おうちから お弁当をもってきましょう。 アンケートによると、半数以上の方が自分が作った料理を弁当に入れてきてくれました。将来自立することを見据えて、今のうちから、少しずつ自分でできることを増やしておきましょう。					3年生は「給食室特製弁当の日」です。 卒業式まであとわずかとなりました。9年間食べ続けた学校給食にもお別れする3年生のために、佐賀県の郷土料理をはじめ、地元の食材を使った料理などを弁当箱に詰めた「特製弁当」を作ります。しっかり味わって食べてくださいね!				